## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月22日(月)	)	4月23日(火	()	4月24日(	<b>k</b> )	4月25日(オ	7)	4月26日(金	<u> </u>
	★ごはん150g		★ごはん150g	1	★ごはん150g	1	★ごはん150g		★ごはん150g	
	えび団子とかぶの煮物」	<b>卵基</b> ラ		<b>伽到</b>			大豆の洋風五目煮	到 妻	ミートインオムレツ	<b>祁</b> 基
	大豆と椎茸の煮物		人参の炒り煮		スペーックの立味かれ	各	竹輪のごま炒め	主	スープキャベツ	
				<u>麦</u> 麦						
	さつま揚の味噌炒め	<b>丱友洛</b>	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	支	根菜の柚子マリネ		大根のマヨネーズ和え	<b>丱乳友</b>	さつま芋とツナの青じそサラダ	<b>4</b>
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦
朝										
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
R	エネルギー 198kcal 4	459kcal	エネルギー 143kcal	409kcal	エネルギー 139kca	393kcal	エネルギー 214kcal	481kcal	エネルギー 150kcal	406kcal
	たんぱく質 13.3g	18 7g	たんぱく質 9 0g	14 9g	たんぱく質 7 1g	12 2g	たんぱく質 10 8g	16 6g	たんぱく質 5 <b>4</b> g	10. 6g
	脂質 6.3g	7. 3g	脂質 5.3g	6 0 m	たんぱく質 7.1g 脂質 5.1g	5 0 m	形唇 10.08	12 1 <sub>0</sub>	脂質 7.2g	7. 9g
	<u> </u>	7. Jg 70 1~	加良	6.9g 70.0g	脂質 5.1g 炭水化物 15.6g	5. 9g 70. 0g	脂質 10.5g 炭水化物 18.6g	72 6~	<u>四長  /: 28</u>  炭水化物  16.5g	71.6g
	灰水化物 23.38	70.48	灰水化物 13.18	70. Ug	灰水化剂 13.08	70. Ug	灰水化物 10.08	/3. 0g	炭水化物 16.5g	<u> </u>
			ナトリウム 543mg				ナトリウム 730mg		ナトリウム 515mg	682mg
	食塩相当量 2.1g	2. 6g	食塩相当量 1.4g	2. 0g	食塩相当量 1.5g	1.9g	食塩相当量 1.9g	2. 4g	食塩相当量 1.3g	1.7g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	. 麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	ブリのごま醤油焼	麦
	白菜と挽肉の旨煮		塩枝豆		青菜と高野豆腐の煮物		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦
昼食	法蓮草のおひたし		豚肉とじゃが芋の昆布煮	<b> </b>	蒸し鶏の醤油マヨネース		オクラの柚子胡椒和え		炒り豆腐	卵乳麦
			イカのトマトマリネ		<b></b>		オラフの個子的似れた ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	<u>                                     </u>	<i>入り、</i> ユエス   カリフラワーのピクルス	川が北久
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	友		支	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★外階汀(ひしさ・ヤヤヘツ)		<b>.</b>	<u> </u>
			★味噌汁(ひじき・キャベツ)						★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦
				<b> </b>				<u> </u>		<u> </u>
					ļ <u> </u>	.				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 204kcal	466kcal								
	たんぱく質 15.3g									23. 0g
	脂質 11.2g		<b>胎唇</b> 0.6σ	10 /10	脂質 17.9g	18. 8g	脂質 8.7g	9. 5g	<b>心</b>	13. 4g
	<u> </u>	65 2 c	四貝	60 2 c	<u>                                      </u>	60 0g	<u>                                    </u>	70 0~	<u>  川 貝   14.08</u>   出 ル ル 枷   11.0~	67. 9g
	ナトリウム 710mg									
	食塩相当量 1.8g	2. 4g	食塩相当量 1.7g	Z. 3g	食塩相当量 1.7g	Z. 3g	食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2. 3g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		ᄔᄊᄺᆲᆝᆘᆘ		UC) (E. 1911 LUI) (c.			
旧日	~ \(\mu\). \(\_{\overline{\infty}}				◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
间艮	◎グレープフルー	ッ200g	⊚りんご150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフル-	-ツ200g
间及	★ごはん150g		⊚りんご150g ★ごはん150g		◎オレンジ200g ★ごはん150g		<u>◎オレンジ200g</u> ★ごはん150g		◎グレープフル- ★ごはん150g	
间及	★ ご はん 150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li></ul>		◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮	麦	◎オレンジ200g		<ul><li>◎グレープフルー</li><li>★ごはん150g</li><li>豚肉と野菜のトマト炒め</li></ul>	乳麦
间及	★ごはん150g	乳麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li><li>オニオンソテー</li></ul>	乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g	麦	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏のマスタード焼き</li></ul>	麦	◎グレープフル- ★ごはん150g	乳麦
间及	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 3 ブロッコリー	乳麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li><li>オニオンソテー</li></ul>	乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮	  麦  卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー	麦乳麦	<ul><li>◎グレープフルー</li><li>★ごはん150g</li><li>豚肉と野菜のトマト炒め</li></ul>	乳麦  麦
间及	★ごはん150g  ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 3  プロッコリー  和風ポトフ	乳麦 乳麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li><li>オニオンソテー</li><li>油揚げの玉子とじ</li></ul>	乳麦 卵麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま	麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏のマスタード焼き</li><li>ミックスソテー</li><li>ひとくちがんも煮</li></ul>	麦 乳麦 麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ごはん150g</li><li>豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物</li></ul>	乳麦  麦
间及	★ごはん150g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん  プロッコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li><li>オニオンソテー</li><li>油揚げの玉子とじ</li><li>春雨の中華和え</li></ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和お	麦 卵乳麦 麦 乳麦	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏のマスタード焼き</li><li>ミックスソテー</li><li>ひとくちがんも煮</li><li>菜の花としめじの和え物</li></ul>	麦  乳麦  麦  麦	<ul><li></li></ul>	乳麦  麦
	★ごはん150g  ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 3  プロッコリー  和風ポトフ	乳麦 乳麦 麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li><li>オニオンソテー</li><li>油揚げの玉子とじ</li></ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま	麦 卵乳麦 麦 乳麦	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏のマスタード焼き</li><li>ミックスソテー</li><li>ひとくちがんも煮</li></ul>	麦  乳麦  麦  麦	<ul><li></li></ul>	乳麦  麦
9	★ごはん150g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん  プロッコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦	<ul><li>◎ りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉のマーマレード煮</li><li>オニオンソテー</li><li>油揚げの玉子とじ</li><li>春雨の中華和え</li></ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和お	麦 卵乳麦 麦 乳麦	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏のマスタード焼き</li><li>ミックスソテー</li><li>ひとくちがんも煮</li><li>菜の花としめじの和え物</li></ul>	麦  乳麦  麦  麦	<ul><li></li></ul>	乳麦  麦
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 3 プロッコリー 和風ボトフ 菜の花のツナごま和え 3 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) 3	乳麦 乳麦 麦 麦	<ul> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>オニオンソテー</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・えのき)</li> </ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和河	麦 卵乳麦 麦 乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	<ul> <li></li></ul>	乳麦麦麦
9	★ごはん150g  いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 3  ブロッコリー  和風ボトフ 菜の花のツナごま和え 3  ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) 3	乳麦麦麦	<ul> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>オニオンソテー</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・えのき)</li> </ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和ネ ★味噌汁(揚げ・小松菜	麦 卵乳麦 麦 乳麦	<ul> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏のマスタード焼き</li> <li>ミックスソテー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★すまし汁(えのき・おつゆ敷)</li> </ul>	表 乳麦 麦 麦 ご飯セット	<ul> <li></li></ul>	乳麦麦麦
9	★ごはん150g  ひにきと野菜の豆腐寄せ和風あん。  ブロッコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え。  ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず  エネルギー 219kcal 4	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal	<ul> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>オニオンソテー油揚げの玉子とじ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・えのき)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> </ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜 おかす	麦 卵乳麦 麦 乳麦 ・ご飯セット	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 224kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 で飯セット 480kcal	<ul> <li></li></ul>	乳麦麦麦
9	★ごはん150g  いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 3  ブロッコリー  和風ボトフ 菜の花のツナごま和え 3  ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) 3	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal	<ul> <li>● りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>オニオンソテー油揚げの玉子とじ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・えのき)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 12.5g</li> </ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜 おかす エネルギー 195kca	麦 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ鼓) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g	表 乳麦 麦 麦 ご飯セット	<ul> <li></li></ul>	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g
9	★ごはん150g  □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g	表 卵乳麦 夏 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 で飯セット 480kcal	<ul> <li></li></ul>	乳麦麦麦
9	★ごはん150g  □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん  プロツコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え  ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず  エネルギー 219kcal 4 たんぱく質 10.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal	<ul> <li>● りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>オニオンソテー油揚げの玉子とじ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・えのき)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 12.5g</li> </ul>	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜 おかす エネルギー 195kca	表 卵乳麦 夏 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ鼓) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g	麦 乳麦 麦 麦 麦 ~ ご飯セット 480kcal 21.5g	<ul> <li></li></ul>	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g
9	★ごはん150g  □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g	表 卵乳麦 夏 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g	◎グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 13.6g
9	★ごはん150g  ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん プロッコリー 和風ボトフ 菜の花のツナごま和え **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  エネルギー 219kcal 4 たんぱく質 10.9g 胎質 11.0g 炭水化物 21.0g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g	◎ りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g	乳麦 卵表 野乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g 74.2g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和ス ★味噌汁(揚げ・小松菜) おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g	表 卵乳麦 麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g 69.5g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★寸まし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g	麦 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g	<ul> <li>◎グレープフルー ★ごはん150g</li> <li>豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g</li> <li>脂質 12.6g</li> <li>炭水化物 14.1g</li> </ul>	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 13.6g 69.1g
9	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん 2  ブロッコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え 3  ★付まし汁(えのき・おつゆ髪) 3  たんぱく質 10.9g  脂質 11.0g  炭水化物 21.0g  ナトリウム 710mg  食塩相当量 1.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g 74.2g 941mg	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和ネ ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g 69.5g 1137mg 2.9g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★寸まし汁(えのき・おつゆ数)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg	表 乳麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 13.6g 69.1g 967mg
9	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん。  プロッコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え。  ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  エネルギー 219kcal 4 たんぱく質 10.9g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	列麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g 74.2g 941mg 2.4g ご飯セット	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜 おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g 69.5g 1137mg 2.9g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★才まし汁(えのき・おつゆ数)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g	表 乳麦 麦 麦 ご飯セット 480kca l 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ** ないまでは、ないます。 おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g
9	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風おん  プロツコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え  *すまし汁(えのき・おつゆ態)  エネルギー 219kcal 4 たんぱく質 10.9g  片んぱく質 11.0g  炭水化物 21.0g ナトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g  おかず エネルギー 621kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 606kcal	列麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g 74.2g 941mg 2.4g ご飯セット 1390kcal	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜 おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g おかず	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★ずまし汁(えのき・おつゆ憩)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ** はなく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 13.6g 69.1g 967mg 2.5g ご飯セット
夕食	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん。  プロッコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え。  ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  エネルギー 219kcal 4 たんぱく質 10.9g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	列麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18.1g 13.5g 74.2g 941mg 2.4g ご飯セット	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g おかす エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g 69.5g 1137mg 2.9g 1397kcal 1397kcal 56.5g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★才まし汁(えのき・おつゆ数)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ** ないまでは、ないます。 おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 13.6g 69.1g 967mg 2.5g ご飯セット
夕食        合	★ごはん150g  □□ではか150g □□ではいます。 □□ではいますが150g □□ではいますが	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  おかず エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.5g	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18. 1g 13. 5g 74. 2g 941mg 2. 4g ご飯セット 1390kcal 56. 9g 30. 8g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかかま ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g おかす エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g 脂質 31.1g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ** ないまでは、ないます。 おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 13.6g 69.1g 967mg 2.5g ご飯セット
夕食        合	★ごはん150g  □□ではたりでは、 □□では、 □	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  *****・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.5g 炭水化物 47.2g	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和ネ ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g 脂質 31.1g 炭水化物 42.7g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22.4g 9.7g 69.5g 1137mg 2.9g 1397kcal 56.5g 34.4g 207.7g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★ずまし汁(えのき・おつゆ憩)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) **はく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 619kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.3g 炭水化物 42.4g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食        合	★ごはん150g  □□ではか150g □□ではいます。 □□ではいますが150g □□ではいますが	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.5g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1925mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18. 1g 13. 5g 74. 2g 941mg 2. 4g ご飯セット 1390kcal 56. 9g 30. 8g 212. 5g 2606mg	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g よんぱく質 31.1g 炭水化物 42.7g ナトリウム 2179m	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g ご飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g 2802mg	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★才まし汁(えのき・おつゆ数)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g  ボネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2171mg	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ** ないまでは、ないます。 おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg
夕食                       合計	★ごはん150g  □□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  ボルギー 606kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 47.2g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 18. 1g 13. 5g 74. 2g 941mg 2. 4g ご飯セット 1390kcal 56. 9g 30. 8g 212. 5g 2606mg 6. 7g	●オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g よんぱく質 31.1g 炭水化物 42.7g ナトリウム 2179m 食塩相当量 5.5g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g ご飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g 2802mg 7. 1g	◎オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g    下下ではん150g   下下ではん150g   下下ではん150g   下下ではたりでする。   下下ではたりでは、できます。   「おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g   下下では、できます。   「おかず 12.6g   炭水化物 14.1g   ナトリウム 739mg   食塩相当量 1.9g   おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g   下たんぱく質 39.4g   下たんぱく質 39.4g   大たんぱく質 39.4g   大たりウム 1916mg   食塩相当量 4.9g	到妻 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg 6. 5g
夕食                       合計	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん。  プロツコリー 和風ボトフ 菜の花のツナごま和え。 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず エネルギー 219kcal 4 たんぱく質 10.9g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  ボルギー 606kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 47.2g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	●オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g ぶかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g おかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g おかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 812kca	表 卵乳麦 デ 乳麦 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット は 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g 2802mg 7. 1g	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★才まし汁(えのき・おつゆ数)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g  ボネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2171mg	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) **はく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 619kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.3g 炭水化物 42.4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg
夕食 合計 合計	★ごはん150g  □□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット 1400kcal 55.8g 31.1g 219.6g 2833mg 7.2g	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  ボルギー 606kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 47.2g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g	引表   卵表   卵乳表   表   507kcal   18. 1g   13. 5g   74. 2g   941mg   2. 4g   ご飯セット   1390kcal   56. 9g   30. 8g   212. 5g   2606mg   6. 7g   1597kcal   63. 0g	●オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g よんぱく質 31.1g 炭水化物 42.7g ナトリウム 2179m 食塩相当量 5.5g	表 卵乳麦 デ 乳麦 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット は 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g 2802mg 7. 1g	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ動)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g カナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.6g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット 1411kcal 55.2g 35.7g 210.0g 2774mg 7.0g	●グレープフルー ★ごはん150g    下下ではん150g   下下ではん150g   下下ではん150g   下下ではたりでする。   下下ではたりでは、できます。   「おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g   下下では、できます。   「おかず 12.6g   炭水化物 14.1g   ナトリウム 739mg   食塩相当量 1.9g   おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g   下たんぱく質 39.4g   下たんぱく質 39.4g   大たんぱく質 39.4g   大たりウム 1916mg   食塩相当量 4.9g	到妻 麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg 6. 5g
夕食         合計         合計(	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風おん  プロツコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え  ★すまし汁(えのき・おつゆ態)  **すまし汁(えのき・おつゆ態)  おかず  エネルギー 621kcal  たんぱく質 39.5g  おかず  エネルギー 621kcal  たんぱく質 39.5g  おかず  エネルギー 621kcal  たんぱく質 39.5g  おかず  エネルギー 818kcal	乳麦 乳麦 麦麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット 1400kcal 55.8g 31.1g 219.6g 2833mg 7.2g 1597kcal	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g よかず エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g よかず エネルギー 1925mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 813kcal	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	●オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g ぶかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g おかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g おかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 812kca	表 卵乳麦 デ 乳麦 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット は 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g 2802mg 7. 1g	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ憩)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット 1411kcal 55.2g 35.7g 210.0g 2774mg 7.0g	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **はく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g おかず エネルギー 816kcal	到妻 麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg 6. 5g
夕食         合計         合計(間)	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風おん。  プロツコリー 和風ボトフ 菜の花のツナごま和え。 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず エネルギー 21.0g プトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g  おかず エネルギー 621kcal たんぱく質 39.5g 脂質 28.5g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.2g 脂質 35.5g	乳麦 乳麦 麦麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット 1400kcal 55.8g 31.1g 219.6g 2833mg 7.2g 1597kcal 63.5g	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g おかず エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g よかず エネルギー 813kcal たんぱく質 46.4g	引表   卵表   卵乳表   表   507kcal   18. 1g   13. 5g   74. 2g   941mg   2. 4g   ご飯セット   1390kcal   56. 9g   30. 8g   212. 5g   2606mg   6. 7g   1597kcal   63. 0g	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかず エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 版水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g ぶかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g おかず エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g エネルギー 812kca たんぱく質 47.7g ナトリウム 2179mg 食塩相当量 5.5g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 1 表 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g 2802mg 7. 1g 1596kcal 64. 4g	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★寸まし汁(えのき・おつゆ鼓)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kcal たんぱく質 47.0g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット 1411kcal 55.2g 35.7g 210.0g 2774mg 7.0g	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **はく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.3g 炭水化物 42.4g ナトリウム 1916mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 816kcal たんぱく質 47.1g	三 三 三 変 三 変 三 変 三 数 世 13. 6g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g 三 変 で 数 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg 6. 5g 1596kcal 63. 4g 63. 4g
夕食         合計         合計(	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風おん  プロツコリー  和風ボトフ  菜の花のツナごま和え  ★すまし汁(えのき・おつゆ態)  **すまし汁(えのき・おつゆ態)  おかず  エネルギー 621kcal  たんぱく質 39.5g  おかず  エネルギー 621kcal  たんぱく質 39.5g  おかず  エネルギー 621kcal  たんぱく質 39.5g  おかず  エネルギー 818kcal	乳麦 乳麦 麦麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット 1400kcal 55.8g 31.1g 219.6g 2833mg 7.2g 1597kcal 63.5g	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.5g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.4g 脂質 34.6g 炭水化物 79.1g	記表   卵表   野表   まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜  おかす エネルギー 195kca たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g おかす エネルギー 613kca たんぱく質 39.8g 脂質 31.1g 炭水化物 42.7g ナトリウム 2179m 食塩相当量 5.5g エネルギー 812kca たんぱく質 47.7g 脂質 38.1g 炭水化物 70.9g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g (2802mg 7. 1g 1596kcal 64. 4g 41. 4g 235. 9g	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ態)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g ぶかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.6g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット 1411kcal 55.2g 35.7g 210.0g 2774mg 7.0g	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **はく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.3g 炭水化物 42.4g ナトリウム 1916mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 816kcal たんぱく質 47.1g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食         合計         合計(間)	★ごはん150g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風おん。  プロツコリー 和風ボトフ 菜の花のツナごま和え。 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  **すまし汁(えのき・おつゆ麩)  おかず エネルギー 21.0g プトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g  おかず エネルギー 621kcal たんぱく質 39.5g 脂質 28.5g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.2g 脂質 35.5g	乳麦 乳麦 麦麦 ご飯セット 475kcal 16.1g 11.7g 75.9g 857mg 2.2g ご飯セット 1400kcal 55.8g 31.1g 219.6g 2833mg 7.2g 1597kcal 63.5g	● りんご150g  ★ごはん150g  鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え  ★味噌汁(巻麩・えのき)  ***・えのき)  おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g  エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g エネルギー 606kcal たんぱく質 40.3g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.4g 別を塩相当量 4.9g  エネルギー 813kcal たんぱく質 46.4g 別を塩相当量 4.9g	記表   卵表   野表   まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	◎オレンジ200g ★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え *味噌汁(揚げ・小松菜  *味噌汁(揚げ・小松菜  * はんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 14.4g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 613kca たんぱく質 39.8g 脂質 31.1g 炭水化物 42.7g ナトリウム 2179m 食塩相当量 5.5g エネルギー 812kca たんぱく質 47.7g 脂質 38.1g 炭水化物 70.9g	表 卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 1 463kcal 22. 4g 9. 7g 69. 5g 1137mg 2. 9g こ飯セット 1397kcal 56. 5g 34. 4g 207. 7g (2802mg 7. 1g 1596kcal 64. 4g 41. 4g 235. 9g	●オレンジ200g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ態)  おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 576mg 食塩相当量 1.5g ぶかず エネルギー 632kcal たんぱく質 39.1g 脂質 32.6g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.6g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal 21.5g 14.1g 64.2g 723mg 1.8g ご飯セット 1411kcal 55.2g 35.7g 210.0g 2774mg 7.0g	●グレープフルー ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベッと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **はく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.3g 炭水化物 42.4g ナトリウム 1916mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 816kcal たんぱく質 47.1g	三 三 三 変 三 変 三 変 三 数 世 13. 6g 13. 6g 69. 1g 967mg 2. 5g 三 変 で 数 1399kcal 55. 7g 34. 9g 208. 6g 2538mg 6. 5g 1596kcal 63. 4g 63. 4g

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

## ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

<sup>※</sup>商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

<sup>※</sup>お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

<sup>※「◎」</sup>は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。